

Manuel d'utilisation

Bienvenue !

Le Moniteur de Contraception Clearblue est une méthode de contraception naturelle qui fonctionne en harmonie avec votre corps. Il n'a pas d'effets secondaires, n'implique l'utilisation d'aucun médicament et est facile à utiliser. Il fonctionne en détectant les changements hormonaux dans votre urine afin de déterminer les jours de votre cycle menstruel (votre cycle) pendant lesquels vous êtes susceptible de tomber enceinte.

Veuillez lire ce manuel d'utilisation attentivement avant d'utiliser le Moniteur de Contraception Clearblue.

Le Moniteur de Contraception Clearblue est composé d'un mini-ordinateur à écran tactile et de tests réactifs (ces tests permettent d'analyser le taux d'hormone dans vos urines). Les tests réactifs et les piles (2 piles alcalines AA 1,5 V AA) sont vendus séparément. Vous aurez besoin de 16 tests réactifs pour le premier cycle d'utilisation et de 8 tests réactifs à partir du second cycle d'utilisation.

CONTENU

Est-ce que le Moniteur de Contraception Clearblue me convient?

Avant d'utiliser le Moniteur de Contraception Clearblue, il faut vous assurer que cette méthode de contraception vous convient.

Vous ne devez pas utiliser le Moniteur de Contraception Clearblue si :

- vos **cycles sont inférieurs à 23 jours ou supérieurs à 35 jours** (vous pouvez déterminer la longueur de votre cycle en comptant le nombre de jours à partir du premier jour de vos règles jusqu'au jour précédent le début des règles suivantes);
- vous avez eu **des symptômes liés à la ménopause**, tels que des suées nocturnes ou des bouffées de chaleur;
- vous **allaitez**;
- vous **suivez des traitements hormonaux**, par exemple, **une contraception hormonale, des traitements contre l'infertilité ou une hormonothérapie substitutive;**
- vous suivez un traitement pouvant **affecter** votre cycle;
- vous prenez **des antibiotiques qui contiennent des tétracyclines**. Lorsque vous aurez fini votre traitement, vous pourrez commencer à utiliser le Moniteur de Contraception Clearblue au début de votre prochain cycle;
- vous avez **une insuffisance rénale ou hépatique**;
- vous avez **le syndrome des ovaires polykystiques;**
- **vous ne pouvez ou ne voulez en aucun cas tomber enceinte;**

Le Moniteur de Contraception Clearblue **ne** protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles (MST) ou le VIH.

Vous ne pouvez pas utiliser immédiatement le Moniteur de Contraception Clearblue si vous avez récemment :

- **allaité**;
- utilisé **une contraception hormonale ou des traitements hormonaux**;
- suivi **d'autres traitements qui pourraient affecter votre cycle**;
- **été enceinte (même si la grossesse n'a pas été menée à terme).**

Après une grossesse, une fois que vous avez cessé l'allaitement, arrêté votre contraception hormonale ou d'autres traitements qui pourraient affecter votre cycle,

vous devez attendre d'avoir eu au moins 2 cycles menstruels naturels consécutifs. Ces deux cycles doivent avoir duré entre 23 et 35 jours. Vous pouvez commencer alors à utiliser le Moniteur de Contraception Clearblue au début de votre troisième cycle.

Veuillez vous référer régulièrement à cette rubrique afin de vérifier que le Moniteur de Contraception Clearblue est toujours adapté à votre cas. Si vous souhaitez cesser d'utiliser le Moniteur de Contraception Clearblue, référez-vous à la question 20. Si vous recommencez l'utilisation après une période d'arrêt, vous devez vérifier qu'il est toujours adapté à votre cas.

Comment fonctionne le Moniteur de Contraception Clearblue?

Votre cycle est régulé par des hormones. Deux hormones importantes régulent votre cycle menstruel: l'œstrogène et l'hormone lutéinisante. Le Moniteur de Contraception Clearblue détecte les changements de concentration de ces deux hormones par le biais de simples tests urinaires, ce qui lui permet de déterminer les jours pendant lesquels vous êtes expoxée au risque de tomber enceinte (qualifiés de jours rouges) et les jours pendant lesquels vous pouvez avoir des relations sexuelles (qualifiés de jours verts).

Les jours rouges sont des jours qui se situent aux alentours du jour de l'ovulation (lorsqu'un ovule est relâché par un ovaire) et prennent en compte la durée de vie de l'ovule et des spermatozoïdes.

Voir page 9 pour de plus amples renseignements sur les jours rouges et les jours verts.

Quelle est la fiabilité du Moniteur de Contraception Clearblue?

Le Moniteur de Contraception Clearblue est fiable à 94% lorsqu'il est utilisé conformément aux instructions et en tant qu'unique méthode de contraception. Ceci signifie que sur 100 femmes qui utiliseraient le Moniteur de Contraception Clearblue pendant un an, 6 d'entre elles pourraient tomber enceintes en ayant des rapports sexuels pendant un jour vert, suite à une identification incorrecte de leurs jours fertiles par le Moniteur de Contraception Clearblue.

Pour que le Moniteur de Contraception Clearblue soit fiable à 94%, vous ne devez pas avoir de relations sexuelles pendant les jours rouges. Le risque de grossesse augmente considérablement si vous avez des relations sexuelles pendant un jour rouge, même si vous utilisez une méthode de contraception locale, telle que le préservatif.

Utilisation du Moniteur de Contraception Clearblue

Signification des symboles



Vous pouvez choisir la langue d'affichage de l'écran.



Vous pouvez définir un code PIN (numéro d'identification personnel) pour verrouiller votre mini-ordinateur.



Vous pouvez modifier la luminosité de l'écran.



Vous pouvez reprogrammer votre mini-ordinateur. Voir page 18.



Vous pouvez consulter les données de votre cycle menstruel en cours et celles concernant les 6 derniers cycles.



Vous pouvez régler et changer l'heure.



Vous pouvez recalibrer l'écran tactile.



Vous pouvez définir un nouveau cycle menstruel au début de vos règles.



Vous pouvez programmer une alarme pour les jours de test.



Vous pouvez changer les paramètres (tels que le code PIN, l'heure, la langue, la luminosité, reprogrammer votre mini-ordinateur ou calibrer l'écran tactile).



Le symbole '**O**' s'affiche au moment où vous êtes exposée à un plus grand risque de tomber enceinte.



Le symbole de la pile indique l'autonomie restante.



Ce symbole indique que l'alarme est activée.



Cette touche supprime la saisie en cours.



Cette touche vous permet de retourner à l'écran précédent.



Cette touche vous permet de confirmer ce que vous voulez faire et/ou passe à l'écran suivant.

Si vous ne définissez pas de nouveau cycle dans les 4 premiers jours de votre cycle, votre mini-ordinateur ne disposera pas de données suffisantes pour indiquer s'il s'agit d'un jour rouge ou d'un jour vert. Voir question 4.

Le jour du cycle affiché par votre mini-ordinateur dépendra de l'heure à laquelle vos règles ont commencé et de quand votre plage horaire doit prendre fin. Par exemple, après avoir défini un nouveau cycle, il se peut que le jour 1 ne soit pas affiché avant le jour suivant le début de vos règles. Dans ce cas, l'écran du menu vous indiquera que le nouveau cycle est en attente.

Au début de chaque cycle, le mini-ordinateur définira la plage horaire des tests au même moment que celle de votre cycle précédent. Vous pouvez la modifier mais, lorsque vous paramétrez votre plage horaire, n'oubliez pas qu'elle doit vous permettre d'effectuer un test avec vos premières urines de la journée, au réveil.



Paramétrage de l'alarme

Vous pouvez programmer l'alarme afin de vous rappeler qu'il faut effectuer un test. Vous pouvez uniquement programmer le déclenchement de l'alarme pendant la plage horaire des tests. Pendant les jours de test, l'alarme sonnera à l'heure définie.

Pour programmer une alarme, appuyez sur le symbole à partir du menu et suivez les instructions affichées à l'écran. Une fois que vous aurez programmé l'alarme, le symbole de l'alarme s'affichera au-dessus de la barre d'information. (Vous ne pourrez pas programmer d'alarme tant que vous n'aurez pas défini votre cycle).

L'alarme sonnera jusqu'à ce que vous allumiez votre mini-ordinateur ou jusqu'à ce que votre plage horaire prenne fin. Vous pouvez désactiver l'alarme à partir du menu principal en appuyant sur le symbole et en suivant les instructions affichées à l'écran.

Si vous modifiez la plage horaire des tests au début d'un nouveau cycle et que l'heure à laquelle vous avez programmé l'alarme du cycle précédent est en dehors de la nouvelle plage horaire, elle sera automatiquement désactivée. Pour programmer une alarme au cours d'une nouvelle période de test, appuyez sur le symbole à partir du menu et suivez les instructions affichées à l'écran.

Modifier ou supprimer la configuration de votre cycle

Si vous souhaitez supprimer ou changer la configuration de votre cycle, appuyez sur le symbole à partir du menu. La modification de votre cycle vous permet de changer le jour et l'heure du début de vos règles. Vous pouvez modifier votre cycle uniquement entre le jour 1 et le jour 4 de votre cycle.

Vous pouvez supprimer votre cycle jusqu'au jour 4. Vous pourriez avoir besoin d'effectuer cette action si vous avez cru que vos règles avaient commencé alors qu'il ne s'agissait que de petites pertes de sang. Quand vos règles commencent, configurez votre nouveau cycle normalement.

Jours verts, jours rouges et jours de test

Chaque jour, le mini-ordinateur vous indiquera la date du jour, l'heure, et le jour de votre cycle menstruel.

Allumez votre mini-ordinateur chaque matin pendant la plage horaire des tests et vérifiez s'il s'agit d'un jour vert, d'un jour rouge ou d'un jour de test. Vous souhaiterez probablement vérifier avant d'avoir des relations sexuelles et prendre en compte les conseils affichés. S'il s'agit d'un jour de test, le résultat du test sera pris en compte.



Les jours verts correspondent à des jours où vous pouvez avoir des relations sexuelles sans contraceptif.* Au cours des jours verts l'écran vous donnera également plus d'informations, par exemple, le jour où vous devrez effectuer votre prochain test.

Les jours rouges sont des jours qui se situent aux alentours du jour de l'ovulation et il s'agit des jours où vous êtes exposée au risque de tomber enceinte si vous avez des relations sexuelles, même en utilisant un préservatif. Lors des jours rouges, le mini-ordinateur vous donnera également plus d'information, par exemple, le jour où vous devrez effectuer votre prochain test.

Tant que vous utilisez le Moniteur de Contraception Clearblue, vous ne devez **pas** avoir de relations sexuelles pendant un jour rouge. Voir question 9.

Le Moniteur de Contraception Clearblue identifie généralement entre 6 et 12 jours rouges par cycle. Vous aurez probablement entre 10 et 15 (et parfois jusqu'à 22) jours rouges au cours des premiers cycles pendant lesquels vous utilisez votre mini-ordinateur, le temps qu'il apprenne à vous connaître.

Les cycles peuvent varier d'une femme à l'autre et d'un cycle à l'autre. Cela signifie que le nombre et la répartition de jours rouges peuvent varier. Si vos cycles sont irréguliers, vous pouvez avoir plus de 12 jours rouges par mois. Afin de réduire le nombre de jours rouges, veillez à bien effectuer tous les tests correctement.

Si le symbole 'O' s'affiche au cours d'un cycle, il apparaitra pendant 2 jours de suite. Vous devriez ovuler 1 ou 2 jours après le premier jour d'affichage de ce symbole. Il s'agit du moment où vous êtes exposée au plus grand risque de tomber enceinte. Vous ne devez pas avoir de relations sexuelles pendant les jours rouges.

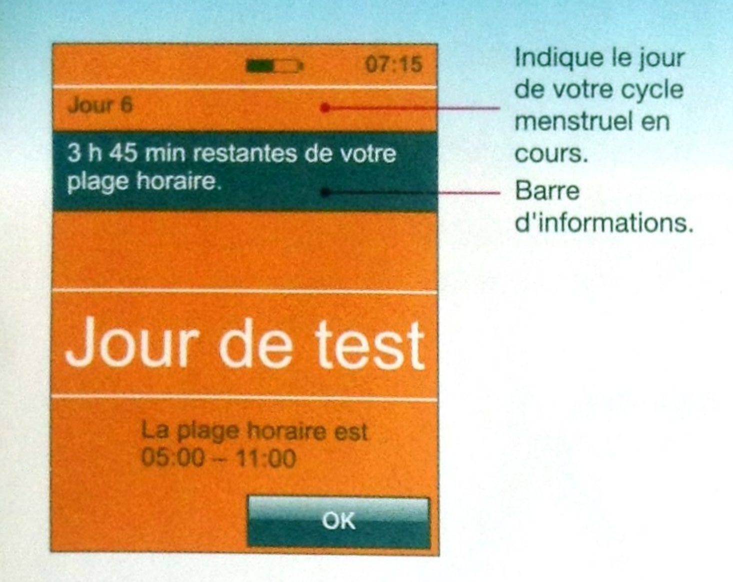
Si un test est requis le jour suivant l'apparition du symbole 'O' et si vous manquez ce test, le mini-ordinateur affichera ce test comme 'test manqué'.

Il est tout à fait normal de ne pas voir le symbole 'O' lors de certains cycles. Si vous utilisez le Moniteur de Contraception Clearblue pendant 3 cycles complets et que le symbole 'O' n'est toujours pas apparu, appelez notre ligne d'information.

Les jours de test correspondent à ceux où vous devez faire un test pour savoir si vous êtes dans un jour rouge ou un jour vert. Durant votre premier cycle, il vous sera demandé de faire le test pendant 16 jours. Vous devrez effectuer le premier test au jour 6 puis les autres tests devront être effectués entre les jours 9 et 23.

Après votre premier cycle, il vous sera demandé d'effectuer des tests sur une période de 8 jours pour chaque cycle. **Le premier test sera toujours effectué au jour 6.** Votre mini-ordinateur vous demandera d'effectuer les autres tests pendant 7 jours consécutifs, à tout moment du cycle. Les jours de test peuvent varier d'un cycle à l'autre.

Il est important d'effectuer tous les tests correctement. Si vous manquez un test, le mini-ordinateur déterminera automatiquement s'il s'agit d'un jour rouge ou d'un jour vert sur la base des données disponibles. Ce qui signifie que votre cycle pourra comporter un nombre plus élevé de jours rouges.



Test

Vous devez consulter votre mini-ordinateur chaque jour pendant la plage horaire des tests. Vous devez effectuer chaque test avec vos premières urines de la journée, au réveil, il faut donc consulter votre mini-ordinateur chaque matin, avant d'aller aux toilettes. Si vous devez effectuer un test, le voyant de test clignotera. Si vous avez activé une alarme, elle sonnera au moment où vous devez effectuer un test.

Si vous appuyez sur OK à partir de l'écran du jour de test, vous retournerez au menu. Vous pouvez insérer un test réactif quel que soit l'affichage de l'écran, tant qu'il s'agit bien d'un jour de test. Il sera affiché tout en haut, à côté du jour de votre cycle menstruel en cours.

Vous devez utiliser uniquement des tests réactifs du Moniteur de Contraception Clearblue avec ce mini-ordinateur. Veillez à ce que tous les tests réactifs que vous utilisez au cours d'un même cycle menstruel proviennent du même lot. Vous pouvez trouver le numéro de lot, indiqué par LOT, sur la pochette de protection des tests réactifs ou sur la boîte d'origine des tests réactifs. N'utilisez pas de test réactif périmé ou dont la pochette de protection est abîmée.

Si vous voulez recueillir vos urines pour effectuer un test plus tard, par exemple, si vous avez besoin d'aller aux toilettes avant le début de la plage horaire des tests, utilisez un récipient propre et sec et conservez-le à température ambiante jusqu'à ce que vous soyez prête à faire le test. Pensez à bien effectuer le test au cours de la plage horaire des tests.

Comment faire le test?

1. Lorsque vous êtes prête à faire le test, sortez un test réactif de sa pochette de protection et utilisez-le immédiatement.

Capuchon
Manche
Tige absorbante
1.

2. Dirigez la tige absorbante vers le bas et maintenez-la sous votre jet d'urine pendant seulement **3 secondes. Vous pouvez également** recueillir vos urines dans un récipient propre et sec puis tremper uniquement la tige absorbante dans le récipient, comme indiqué, pendant seulement **15 secondes.**

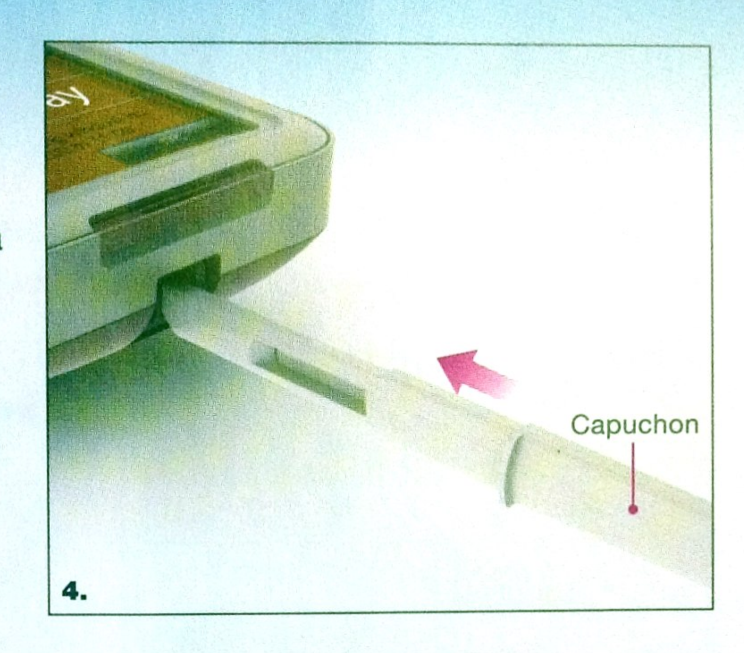
3 secondes
2.
OU
15 secondes

3. En gardant la tige dirigée vers le bas, **enlevez le capuchon du manche du test réactif et placez-le sur la tige absorbante.** Essuyez toute trace d'urine éventuelle.

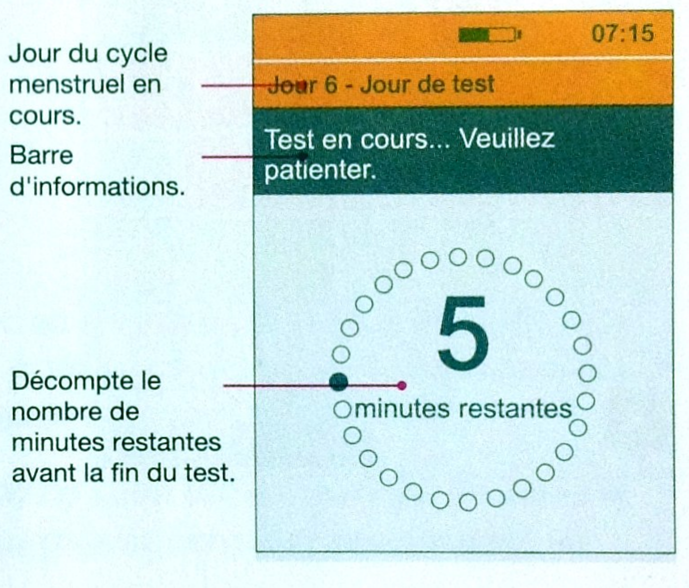


4. Si le mini-ordinateur s'est éteint, **rallumez-le** et attendez que l'écran de jour de test apparaisse avant d'insérer le test réactif. Introduisez tout de suite le test réactif, comme indiqué sur l'image, dans la fente d'insertion des tests et posez le mini-ordinateur à plat.

Attendez 5 minutes. L'écran s'éteindra au bout d'1 minute, ce qui est tout à fait normal. Le mini-ordinateur continuera l'analyse du test. Le voyant de test clignotera durant le test.

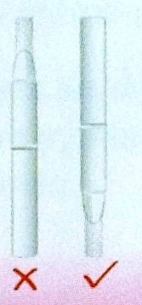


5. Une fois le test terminé, l'alarme sonnera. Si le mini-ordinateur s'est éteint, rallumez-le. Le mini-ordinateur vous demandera d'enlever le test réactif. Jetez-le avec vos ordures ménagères. Ne réutilisez jamais un test réactif.



6. Une fois que vous aurez retiré le test réactif, l'écran indiquera s'il s'agit d'un jour rouge ou d'un jour vert.

Pendant que vous effectuez le test, veillez à **ne pas** diriger la tige absorbante vers le haut car cela pourrait influer sur le résultat.



Calendrier

Ci-dessous un calendrier type.




Début d'un nouveau cycle menstruel (jour 1).

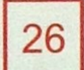


Jour vert.

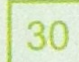


Jour rouge.


Symbole ‘O’.



Jour rouge du cycle menstruel précédent.



Jour vert du cycle menstruel précédent.



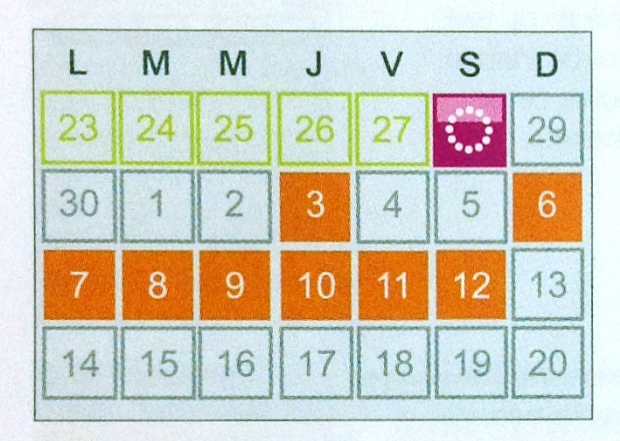
Date du jour (indiquée par une bordure noire).


Appuyez sur la flèche pour retourner à vos cycles menstruels antérieurs.

Si vous avez manqué un test, le symbole ☒ apparaîtra à la date correspondante. L'arrière-plan sera rouge ou vert en fonction du type de jour concerné.

Au début d'un nouveau cycle, les jours de test seront indiqués par un arrière-plan orange. Au cours du premier cycle d'utilisation du mini-ordinateur, 16 jours de test seront affichés. À partir du second cycle, 8 jours de test seront affichés (voir l'exemple ci-dessous).

Le premier test de chaque cycle devra toujours être effectué au jour 6.



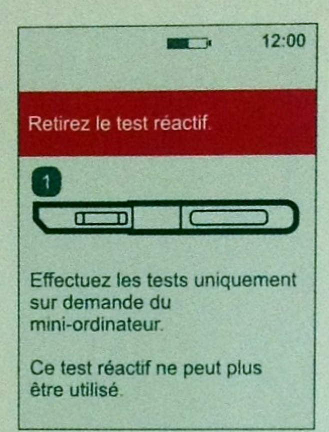
Chaque jour, après avoir effectué le test, l'écran affichera s'il s'agit d'un jour rouge ou d'un jour vert. Si vous manquez un test, le mini-ordinateur affichera le symbole d'un test raté et la couleur de l'arrière-plan sera rouge ou verte.

Votre mini-ordinateur conservera les données de votre cycle menstruel en cours et celles concernant les 6 derniers cycles. Vous pouvez consulter ces données en appuyant sur ◀ et ▶ sur l'écran.

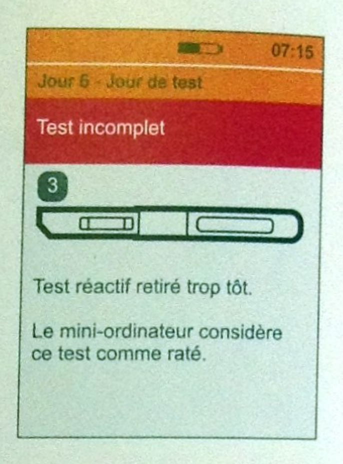
Conseils et résolution des problèmes

Pour son entretien ou pour résoudre un problème, votre mini-ordinateur affichera des conseils et vous indiquera la marche à suivre.

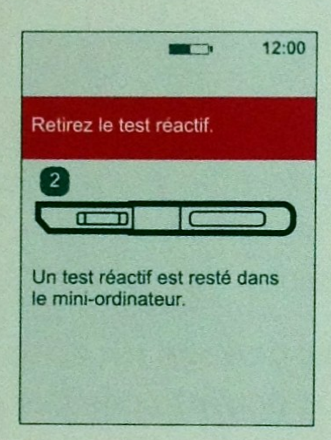
Si le message 'Retirez le test réactif 1' s'affiche: Retirez le test réactif de la fente d'insertion des tests réactifs.



Si le message 'Test incomplet 3' s'affiche: Le test réactif a été retiré avant la fin du test. Le mini-ordinateur considère ce test comme raté.



Si le message 'Retirez le test réactif 2' s'affiche: Vous devez retirer le test réactif de la fente d'insertion des tests avant que l'écran affiche s'il s'agit d'un jour vert, rouge ou d'un jour de test.



La barre de message est surlignée en rouge. Si vous entrez des données incorrectes ou si vous n'entrez aucune donnée mais que vous appuyez sur OK, la barre d'informations sera surlignée en rouge pour vous l'indiquer. Vérifiez et entrez les données correctes.



Si le message 'Piles faibles' s'affiche: Les piles sont usées et doivent être remplacées. **Ne remplacez pas** les piles pendant la plage horaire des tests. Éteignez le mini-ordinateur et enlevez les piles seulement quand vous êtes prête à les remplacer. Une fois que vous avez introduit de nouvelles piles, vous devez rallumer votre mini-ordinateur afin de lui permettre d'effectuer les vérifications nécessaires. Voir questions 14 et 15.

07:15
Piles faibles.
Éteignez le mini-ordinateur avant d'effectuer le remplacement. Si un test doit avoir lieu ce jour-là, terminez d'abord cette étape.
Important : consultez le manuel d'utilisation.
OK

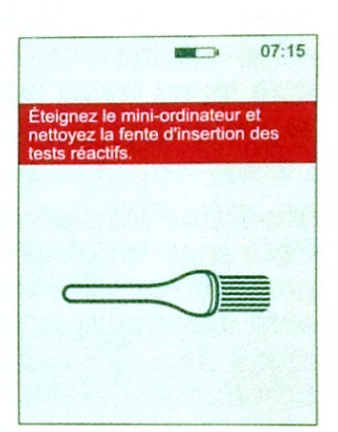
Si le message 'Remplacez les piles' s'affiche: Vous devrez remplacer les piles avant de pouvoir effectuer un test. Le mini-ordinateur s'éteindra automatiquement afin de protéger les données enregistrées. Retirez les piles uniquement si vous êtes prête à les changer. Une fois que vous aurez introduit de nouvelles piles, vous devez rallumer votre mini-ordinateur afin de lui permettre d'effectuer les vérifications nécessaires.



Si le message 'Reportez-vous au manuel d'utilisation' s'affiche: Cela signifie qu'un problème a été détecté. Un numéro s'affichera également à l'écran. Veuillez appeler notre ligne d'information. Signalez-leur que vous rencontrez un problème avec votre mini-ordinateur et indiquez le numéro affiché à l'écran.



Si le message 'Éteignez le mini-ordinateur et nettoyez la fente d'insertion des tests réactifs' s'affiche: Vous devez nettoyer la fente d'insertion des tests avant d'insérer un test réactif.






Nettoyage de la fente d'insertion des tests réactifs.

1. Retirez le cache des piles et la recharge des tests réactifs.

2. Nettoyez délicatement la fente d'insertion des tests et la recharge de tests réactifs à l'aide d'un coton-tige humidifié avec de l'eau froide.

3. Veuillez remettre en place la recharge des tests réactifs et le cache des piles.

Conservation de votre mini-ordinateur

Conservez votre mini-ordinateur dans un endroit sec, à température ambiante.

Reprogrammation de votre mini-ordinateur

La reprogrammation de votre mini-ordinateur supprime toutes les données enregistrées concernant vos cycles. La procédure est irréversible et vous ne pourrez en aucun cas récupérer ces données une fois qu'elles seront supprimées. Dans certaines situations, vous devrez reprogrammer votre mini-ordinateur (par exemple, si vous avez oublié de configurer un nouveau cycle).

Une fois que vous aurez reprogrammé votre mini-ordinateur, ce dernier pensera que vous l'utilisez pour la première fois et vous considérera comme une nouvelle utilisatrice. Vous devrez reconfigurer votre mini-ordinateur et effectuer 16 tests au cours du premier cycle. Il se peut que vous ayez également plus de jours rouges au cours des cycles suivants.

Pour reprogrammer votre mini-ordinateur, cliquez sur ! à partir du menu des paramètres et suivez les instructions affichées à l'écran.

Modifier l'heure (heure d'été)

Pour mettre votre mini-ordinateur à l'heure d'été, appuyez sur à partir du menu des paramètres. Vous pouvez seulement reculer ou avancer d'1 heure. Votre plage horaire sera automatiquement mise à jour. Vous pouvez changer l'heure uniquement jusqu'au jour 4 de votre cycle. Si le jour 4 est déjà passé, vous devrez attendre le début du prochain cycle pour pouvoir changer l'heure.

L'heure du mini-ordinateur ne pourra être changée que deux fois par an, pour passer à l'heure d'été et à l'heure d'hiver. Vous ne pouvez pas modifier l'heure si vous voyagez dans une zone où le fuseau horaire est différent.

Si vous devez changer l'heure de plus ou moins 1 heure, vous devrez reprogrammer votre mini-ordinateur, ce qui aura pour effet de supprimer toutes les données déjà enregistrées concernant vos cycles.

Questions et réponses

1. Puis-je utiliser le Moniteur de Contraception Clearblue si je prends des médicaments ou si je suis atteinte d'une maladie?

Vous **ne devez pas** utiliser le Moniteur de Contraception Clearblue si :

- vous suivez des traitements hormonaux, par exemple, une contraception hormonale, des traitements contre l'infertilité ou une hormonothérapie substitutive.
- vous avez eu des symptômes liés à la ménopause, tels que des suées nocturnes ou des bouffées de chaleur;
- vous prenez d'autres traitements pouvant affecter votre cycle;
- vous prenez des antibiotiques qui contiennent des tétracyclines. Lorsque vous aurez fini votre traitement, vous pourrez commencer à utiliser le Moniteur de Contraception Clearblue au début de votre prochain cycle;
- vous avez une insuffisance rénale ou hépatique;
- vous avez le syndrome des ovaires polykystiques.

Si vous suivez un traitement, vous devez toujours lire la notice du fabricant pour vérifier si cela peut avoir des conséquences sur votre cycle. Si vous n'êtes pas certaine après avoir consulté les instructions de la notice, veuillez contacter le fabricant. Veuillez consulter votre médecin si vous avez besoin de conseils supplémentaires.

Référez-vous à la section 'Est-ce-que le Moniteur de Contraception Clearblue me convient?' page 3 pour de plus amples renseignements.

2. Que se passe-t-il si je suis malade au cours d'un cycle?

Si vous le pouvez, vous devriez continuer à utiliser votre mini-ordinateur et effectuer tous les tests requis. Si vous ne pouvez pas effectuer de test, le mini-ordinateur prendra une décision sur la base des données disponibles. Vous aurez donc probablement plus de jours rouges pendant ce cycle et les cycles suivants.

3. Qu'en est-t-il si la longueur de mon cycle varie d'un mois à l'autre?

Si la longueur de votre cycle est toujours comprise entre 23 et 35 jours, peu importe si elle varie d'un cycle à l'autre.

Si vous avez des cycles inférieurs à 23 jours ou supérieurs à 35 jours, contactez par téléphone notre ligne d'information pour de plus amples renseignements.

4. J'ai oublié de configurer un nouveau cycle le jour où mes règles ont débuté. Que dois-je faire?
Vous pouvez configurer un nouveau cycle entre le jour 1 et le jour 4 de votre cycle.

Pour configurer un nouveau cycle, appuyez sur le symbole à partir du menu. (Voir page 7 pour apprendre à configurer un nouveau cycle.)

Si vous n'avez pas configuré un nouveau cycle au jour 4, vous devrez reprogrammer votre mini-ordinateur (voir page 18). Vous pourrez ensuite configurer un nouveau cycle quand vos règles commenceront (voir page 18). Vous ne devez pas vous fier au Moniteur de Contraception Clearblue comme méthode de contraception tant que vous n'avez pas configuré un nouveau cycle.

5. Je pensais que mes règles avaient commencé alors qu'il ne s'agissait que de petites pertes de sang. Que dois-je faire?
Appuyez sur à partir du menu et suivez les instructions pour supprimer votre cycle. Vous pouvez modifier votre cycle uniquement entre le jour 1 et le jour 4 de votre cycle. Quand vos règles commencent, configurez votre nouveau cycle.

6. Que faire si je dois supprimer mon cycle après le jour 4?
Si vous n'avez pas configuré un nouveau cycle au jour 4, vous devrez reprogrammer votre mini-ordinateur (voir page 18). Vous pourrez ensuite configurer un nouveau cycle quand vos règles commenceront (voir page 7). Vous ne devez pas vous fier au Moniteur de Contraception Clearblue comme méthode de contraception tant que vous n'avez pas configuré un nouveau cycle.

7. Que dois-je faire si j'ai besoin d'aller aux toilettes avant le début de la plage horaire des tests?
Vous devez toujours effectuer vos tests avec vos urines après la plus longue periode de sommeil. Cela peut vous amener à recueillir vos urines dans un récipient afin d'effectuer le test plus tard (voir page 11).

8. J'ai oublié mon code PIN. Que dois-je faire?
Vous avez droit à 2 tentatives pour taper le bon code PIN. Si vous tapez 2 fois de suite un code PIN erroné, le mini-ordinateur se verrouillera et s'éteindra. Pour déverrouiller votre mini-ordinateur, allumez-le et lorsqu'il vous le demande, taper le code PIN ‘0000’. Vous devrez changer votre code PIN en suivant les instructions à l'écran.

9. Dois-je absolument m'abstenir d'avoir des relations sexuelles pendant les jours rouges?
Pour que le Moniteur de Contraception Clearblue soit fiable* à 94%, vous ne devez pas avoir de relations sexuelles pendant les jours rouges. Si vous décidez d'avoir des relations sexuelles pendant un jour rouge en employant une méthode de contraception alternative, la fiabilité dépendra de la méthode de contraception que vous avez choisie et non du Moniteur de Contraception Clearblue.

10. Je n'ai pas utilisé mon mini-ordinateur depuis un moment. Que dois-je faire?
Si vous n'avez pas utilisé votre mini-ordinateur depuis plus d'un cycle, vous aurez besoin de le reprogrammer. (Voir page 18).

Vous devriez aussi vérifier que le Moniteur de Contraception Clearblue est toujours adapté à votre cas (voir page 3).

11. Puis-je avoir des relations sexuelles pendant ma période de test, avant d'avoir consulté mon mini-ordinateur?
Vous souhaiterez probablement vérifier avant d'avoir des relations sexuelles et prendre en compte les conseils affichés. S'il s'agit d'un jour de test, le résultat du test sera pris en compte.

12. Que se passe-t-il si je me lève tard, ou si j'oublie d'effectuer un test pendant la plage horaire des tests?
Si vous n'effectuez pas de test pendant la plage horaire votre mini-ordinateur affichera que vous avez manqué un test et déterminera s'il s'agit d'un jour rouge ou d'un jour vert sur la base des données enregistrées vous concernant.

Si vous manquez un test, vous aurez probablement plus de jours rouges pendant le cycle menstruel en cours et les cycles suivants. Il est donc important de ne pas oublier d'effectuer un test quand le mini-ordinateur vous le signale.

13. Mon mini-ordinateur est-il étanche?
Le mini-ordinateur n'est pas étanche et vous devez faire en sorte qu'il ne soit pas mouillé. Essuyez toujours toute trace d'urine éventuelle du test réactif avant de l'insérer dans la fente d'insertion des tests.

14. Est-il possible de perdre les données enregistrées dans mon mini-ordinateur?
Si les piles de votre mini-ordinateur ont besoin d'être remplacées, le mini-ordinateur s'éteindra de lui-même afin de protéger les données enregistrées. Vous ne pourrez pas effectuer de test avant de les avoir remplacées.

Le mini-ordinateur dépend d'une alimentation constante en énergie des piles. Il est important de remplacer les piles quand le mini-ordinateur vous l'indique. Si le mini-ordinateur est resté sans piles pendant une période trop longue, il se reprogrammera automatiquement et toutes les données enregistrées concernant vos cycles passés seront supprimées. Si cela se produit, lorsque vous allumerez votre mini-ordinateur, l'affichage à l'écran vous demandera de changer la langue. Vous devrez reconfigurer votre mini-ordinateur et configurer un nouveau cycle quand vos règles commenceront (voir page 7). Vous ne devez pas vous fier au Moniteur de Contraception Clearblue comme méthode de contraception tant que vous n'avez pas configuré un nouveau cycle.

15. Que se passe-t-il si je change les piles pendant la plage horaire des tests?

Votre mini-ordinateur a besoin de plus de puissance pendant la plage horaire même quand l'écran est éteint. Si vous retirez les piles, le mini-ordinateur n'aura plus assez de puissance et se reprogrammera. Si cela se produit, lorsque vous allumerez votre mini-ordinateur, l'affichage à l'écran vous demandera de sélectionner la langue (voir question 14).

16. Que dois-je faire si je voyage dans une zone où le fuseau horaire est différent?

Transportez votre mini-ordinateur dans votre bagage à main lorsque vous voyagez. Le mini-ordinateur n'est pas sensible aux rayons X.

Vous pouvez seulement reculer ou avancer votre mini-ordinateur d'une heure pour le passage à l'heure d'été ou à l'heure d'hiver. Voir page 18.

Si vous voyagez dans une zone où le fuseau horaire est différent, vous devrez continuer à effectuer les tests pendant la plage horaire définie. Cela signifie que vous devrez recueillir vos premières urines de la journée, au réveil, dans un récipient propre et sec pour effectuer un test plus tard pendant la plage horaire. Le mini-ordinateur vous signalera quand effectuer un test et il vous sera probablement utile de programmer une alarme.

17. Comment faire si je travaille en équipes alternées?

Lorsque vous paramétrez un nouveau cycle, programmez la plage horaire afin de pouvoir effectuer le test avec vos premières urines de la journée, au réveil. Si vous travaillez en équipes de nuit, la plage horaire pourra avoir lieu pendant l'après-midi. Si vos horaires changent au cours du cycle, vous ne pourrez effectuer le test que pendant cette plage horaire, mais vous pourrez toujours utiliser vos premières urines de la

journée, au réveil, après votre période de sommeil la plus longue. Cela signifie que vous devrez recueillir vos urines dans un récipient propre et sec pour effectuer un test plus tard pendant la plage horaire.

18. Que dois-je faire si mon mini-ordinateur ne fonctionne plus?
Si votre mini-ordinateur ne fonctionne plus, appelez notre ligne d'information.

19. L'écran tactile ne fonctionne plus correctement. Les boutons ne répondent pas. Que dois-je faire?
Vous aurez probablement besoin de recalibrer l'écran qui permet de contrôler la position des boutons quand vous les touchez. Appuyez sur le symbole ◎ à partir du menu des paramètres et suivez les instructions affichées à l'écran.

20. Que se passe-t-il si je souhaite arrêter d'utiliser le Moniteur de Contraception Clearblue?
Vous pouvez arrêter d'utiliser votre mini-ordinateur pendant un cycle en programmant un nouveau cycle normalement, mais en ignorant ensuite les tests que votre mini-ordinateur vous demandera d'effectuer pendant ce cycle. Pendant ce cycle, vous ne devez pas vous fier au Moniteur de Contraception Clearblue comme méthode de contraception.

Quand vous utiliserez votre mini-ordinateur à nouveau, vous aurez probablement plus de jours rouges.

Si vous souhaitez arrêter d'utiliser votre mini-ordinateur pendant plus d'un cycle, enlevez les piles et conservez votre mini-ordinateur et les piles dans un endroit sec. Si vous souhaitez recommencer l'utilisation du Moniteur de Contraception Clearblue, vous devez vérifier qu'il est toujours adapté à votre cas.

21. Puis-je prêter mon mini-ordinateur à quelqu'un?
Non. Le mini-ordinateur analyse et enregistre les données correspondant à vos cycles et ne doit en aucun cas être utilisé par une autre personne. Il n'est également pas recommandé de le prêter à quelqu'un pour des raisons d'hygiène.

* Le Moniteur de Contraception Clearblue est fiable à 94% lorsqu'il est utilisé conformément aux instructions et en tant qu'unique méthode de contraception. Ceci signifie que sur 100 femmes qui utiliseraient le Moniteur de Contraception Clearblue pendant un an, 6 d'entre elles pourraient tomber enceintes en ayant des rapports sexuels pendant un jour vert, suite à une identification incorrecte de leurs jours fertiles par le Moniteur de Contraception Clearblue.

www.clearblue.com

Service Consommateurs

Nos conseillères sont disponibles du lundi au vendredi, de 8h à 16h, sauf les jours fériés.

0805 540 267

Appels gratuits depuis un poste fixe. Veuillez nous indiquer le numéro de LOT qui figure sur votre boîte. Les appels sont enregistrés pour des raisons de formation et de contrôle qualité.

Clearblue est une marque déposée.
Fabricant : SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH,
Route de St Georges 47, 1213 Petit-Lancy, Genève, Suisse.

Tenir hors de portée des enfants.
Le mini-ordinateur comporte des aimants.

Ce mini-ordinateur DIV est conforme à la Directive 2004/108/CE pour la compatibilité électromagnétique. Il a été testé conformément à la norme EN 61326-1 sur les émissions rayonnées, groupe 1, classe B pour les équipements domestiques et à la norme EN 61326-2-6 sur les critères de performance A, en matière d'exigences ESD et d'immunité aux interférences liées aux RF.

Ce dispositif de test ne doit pas être utilisé à proximité immédiate de sources de rayonnement électromagnétique fort, p. ex. un téléphone portable, car elles pourraient l'empêcher de fonctionner correctement.

Afin d'éviter des décharges électrostatiques, n'utilisez pas ce dispositif dans un environnement très sec, notamment en présence de matériaux synthétiques.





2300256.01 04-2012